Tempo Montpellier
La gazette des seniors
Automne 2011 • n°82

Dès septembre, je participe à un atelier

Montpellier mille et une vies
ccas

Commémoration du 8 mai 1945

6 mai

Les adjointes au maire, Christiane Fourteau et Marlène Castre ont rendu hommage aux anciens combattants et à leurs épouses, hébergés dans les différentes résidences pour personnes âgées.

Fête des aînés

9 juin

Les résidants des sept Ehpad gérés par le CCAS de la Ville de Montpellier ont été reçus au domaine de Grammont, pour une journée festive, ponctuée d'intermèdes musicaux.

© Midi Libre

9e Talents de l'Âge d'or

21 au 24 juin

Durant quatre jours, l'Espace Jacques-1er d'Aragon a accueilli les œuvres réalisées par les adhérents des 17 clubs Âge d'or.
Un défilé de mode a été organisé et quinze prix ont été décernés à Georgette Contamin, Nicole Villaret, Marie-Françoise Verny, Marlène Etienne, Josiane Mathieu, Eveline Mongin, Monique Adnet, Jacqueline Yannakis, Monette Peltier, Jacqueline Slakmon, Marie-Thérèse Juillaguet, Gisèle Garcia, Georgette Mut, Liliane Faist et Albertine Daout.

Le temps des fêtes

Une série de fêtes a égayé bon nombre de résidences au début de l'été. Les équipes d'animation et le personnel s'en sont donné à cœur joie. Le 22 juin, l'Ehpad Michel-Bélorgeot ouvrait les festivités. À Montpelliéret, l'ambiance était polynésienne. Ce sont des petits mousses qui ont poussé la chansonnette pour les résidants de l'Ehpad Les Aubes, le 24 juin.

À Montpelliéret

Aux Aubes

Sommaire

P 4 à 9 • La vie des clubs

• Le feu au lac
• Inscription mode d'emploi
• Le programme des ateliers
• Une folle journée à Antigone
• Musclez votre mémoire !

P 10 • Actualité

• Le rendez-vous des assos !
• Un élan vers autrui

P 11 à 13 • Société

Santé

• Danse avec les roues

Interview

• le plaisir du goût

Culture

• De la TSF à NRJ

P 14 à 15 • Intergénération

• Monsieur Loyal est à Bélorgeot
• Une nouvelle adresse

Tempo N°47 / automne 2011
Direction de la publication /
Hélène Mandroux
Rédaction /
Direction de la communication
Mairie de Montpellier – 04 67 34 88 08
Création et réalisation /
Étincelle - 04 67 13 23 00
Impression /
Chirripo - 04 67 07 27 70
Distribution /
Transport Express Montpellier - 06 07 35 69 41
Crédit photo /
Ville de Montpellier, Phovoir.

Dépôt légal : Août 2011
Le journal est imprimé en papier recyclé.

Toute l'actualité et les nouveautés sur le site de la ville de Montpellier - rubrique Vivre Ensemble - Montpellier Age d'Or :
www.montpellier.fr/1156-montpellier-age-d-or.htm

17 clubs Âge d'or vous accueillent

C'est la rentrée ! Les dix-sept clubs de l'Age d'or gérés par le CCAS vous accueillent, dès le 29 août, pour la reprise de leurs activités. Convivialité, animations, rencontres intergénérations et interclubs en font des lieux très appréciés. Ils enregistrent 140 000 participations par an et la vie de quartier leur doit beaucoup. Plus de 70 ateliers y sont organisés chaque semaine. Ils s'ajoutent au programme de sorties, élaboré par la direction de l'Âge d'or. Faites vos choix et participez activement ! Car c'est important de trouver des occasions de sortir de chez soi et nouer des liens avec d'autres.

La Ville a fait le choix de s'occuper des seniors, de façon volontaire et continue. Malgré le désengagement de l'État, le dispositif de solidarité continue ainsi de se consolider. Un nouvel établissement pour personnes âgées dénommé Françoise-Gauffier a été construit dans le quartier Ovalie. Il accueille depuis mai, les pensionnaires de la résidence Saint-Côme.

Ces établissements ouvrent régulièrement leurs portes. Chaque occasion d'y faire entrer la culture ou les divertissements est saisie. À l'Ehpad Simone-Gillet-Demangel, un atelier chant a été mené avec les enfants de la maternelle La Fontaine. À Bélorgeot, le cirque va être fédérateur et donnera lieu à un atelier intergénérationnel tout au long de l'année. Chaque fois, c'est l'extérieur qui fait son entrée, de façon joyeuse et vivante, mais tout cela doit être mis sur pied. Ces Ehpad exigent beaucoup de professionnalisme et d'investissement des équipes. Nous leur disons un grand merci, ainsi qu'aux bénévoles et aux parents.

Afin de permettre à chacun de vivre dans notre ville, dans les meilleures conditions possibles, continuons sur cette voie, celle d'une *« société du bien-être qui prend soin de chacun »*. Du Conseil des sages, instance de réflexion sur les questions de santé, à la carte Âge d'or, qui facilite l'accès aux activités culturelles et sportives, la Ville multiplie les initiatives, afin de placer les aînés au cœur de la cité.

Hélène MANDROUX

Maire de Montpellier
Présidente du CCAS

Christiane FOURTEAU

Adjointe au maire, déléguée aux actions solidaires et présidente déléguée du CCAS

Le feu au Lac

Situé aux confins de la ville, le club Âge d'or du Lac est un lieu de convivialité où le rire et la bonne humeur sont le moteur de toutes les activités.

Quelle ambiance ! Une véritable fourmilière, ce club du Lac. Ce jeudi-là, les dames sont en cuisine et préparent des gâteaux pour le goûter, comme elles le font une fois tous les quinze jours. Il y a Thérèse, Suzy, Caroline, Ouafia, Asunsion et Christiane. Pendant ce temps, d'autres adhérents beaucoup plus "calmes", se concentrent sur leurs cartes. À deux tables de là, un groupe de trois brodeuses s'attachent, comme tous les jours, à continuer le magnifique ouvrage entamé il y a déjà des mois. Il s'agit d'une nappe qui sera présentée aux talents de l'Âge d'or 2012.
Retour en cuisine, où l'ambiance est à son paroxysme. Caroline met un dernier tour de main à sa tarte aux pommes, agrémentée d'un zeste de citron vert et de cannelle. Elle viendra sur la table du goûter, aux côtés d'un gâteau corse, un autre à la framboise et au chocolat blanc, un gâteau à l'ananas, un marbré, une tarte à la poire, un gâteau au yaourt... Ici, on ne parle ni de cholestérol, ni de diabète, car la joie de vivre guérit de tous les maux. *« Nous, on est dynamiques »*, dit Asuncion, *« un peu trop quelquefois »*, ponctue Thérèse.

Le club est ouvert tous les jours, de 13h à 18h.

En lien avec le quartier

« Le club du Lac, c'est vraiment un club vivant, avec une ambiance formidable », poursuit Séverine, une des deux animatrices qui, avec Salhi, aiment leurs adhérents. Lesquels le leur rendent bien. Le maître mot de ce club, c'est l'ouverture. Il y a des passerelles avec le comité de quartier des Hauts de Massane. Les adhérents du club organisent des fêtes avec lui et certaines dames ont participé au concours de gâteaux qu'il avait lancé. C'est même l'une d'entre elles qui l'a gagné. Des liens ont également été noués avec le monde associatif. *« Nous avons fait un échange avec l'association Ardi, qui agit contre toutes les formes d'exclusion. Nous avons reçu des dames maghrébines du quartier, lors d'un "après-midi gâteau". Une autre fois, nous sommes allées chez elles. Elles nous ont montré comment elles confectionnaient les pâtisseries orientales. C'est tout un art ! »*, explique Suzy.
Un atelier théâtre, de la broderie, du scrabble, de la peinture sur verre, un groupe de chant, le loto hebdomadaire, le bal mensuel… tout se succède à un rythme effréné. *« Il nous manque juste la danse country »*, tient à ajouter Francine. *« Sans oublier l'atelier bavardage »*, renchérit Thérèse. C'est vrai qu'il prend beaucoup de temps à ces dames… •

Infos : rue Louis-Pergaud. Tél. 04 67 45 11 60

La tarte aux pommes de Caroline

- Un rouleau de pâte feuilletée
- 5 pommes golden
- Le zeste d'un citron vert
- 1/4 de litre de lait
- 4 œufs
- 100 gr. de sucre
- 2 paquets de sucre vanillé

Etaler la pâte dans le fond du moule. Couper les pommes en tranches et les disposer sur la pâte. Bien battre les œufs avec le sucre. Ajouter le lait, le zeste et remuer à nouveau. Verser la préparation sur les pommes. Mettre au four thermostat 5. Temps de cuisson, 30 min environ. À la sortie du four, laisser refroidir. Quand la tarte est froide, saupoudrer avec le sucre vanillé et la cannelle.

Inscription, mode d'emploi

La carte Âge d'or est indispensable pour participer aux différents ateliers et animations.

La carte Âge d'or est gratuite et valable six ans, mais pour continuer à en bénéficier, il faut présenter chaque année, à partir du 29 août, un justificatif de domicile. Cette carte s'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans, retraités ou détentrices d'une carte d'invalidité. Pour participer aux randonnées, encadrées par le service des sports, il faut en plus détenir la carte Montpellier Sport (délivrée par le service municipal des sports ou par l'Âge d'or à partir du 27 septembre, sur présentation de la carte Âge d'or, d'un certificat médical, d'une attestation d'assurance responsabilité civile et d'une photo. Elle coûte 5 €). La carte des maisons pour tous est indispensable pour la pratique de la gym dans les maisons pour tous. Elle coûte 8 € et est vendue sur place.

Aquagym et natation

Les inscriptions à l'aquagym et à la natation se feront à partir de 9h directement à la piscine (voir encadré).
Centre nautique Neptune : natation loisir, mardi de 16h à 17h et aquagym, mardi de 16h à 17h.
Piscine Jean-Vives : natation loisir, vendredi de 17h à 18h et aquagym, lundi de 16h à 17h et vendredi de 16h à 17h et de 17h à 18h.
Piscine Jean-Taris : natation loisir, mardi de 17h à 18h et aquagym, mardi de 16h à 17h et de 17h à 18h.
Piscine Suzanne-Berlioux : aquagym, lundi de 16h à 17h.
Piscine Spilliaert : aquagym, mardi et vendredi de 11h à 12h et jeudi de 16h à 17h ; natation loisir, mardi de 11h à 12h et jeudi de 16h à 17h.
Piscine Olympique d'Antigone : aquagym, jeudi et vendredi de 13h45 à 14h30, de 14h30 à 15h15, de 15h15 à 16h et le vendredi de 16h à 16h45. •

Inscriptions

Antigone (04 67 15 63 00) : lundi 5 sept.
Marcel-Spilliaert (La Chamberte - 04 67 42 00 92) : mercredi 7 sept.
Centre nautique Neptune (Mosson - 04 67 75 34 93) : jeudi 8 sept.
Jean-Vives (Maurin - 04 67 27 74 79) : vendredi 9 sept.
Jean-Taris (La Pompignane - 04 67 79 03 11) : lundi 12 sept.
Suzanne-Berlioux (La Rauze - 04 67 65 38 71) : lundi 26 sept.
Le tarif pour l'aquagym est de 55 € par an et de 30 € pour la natation loisir. Les paiements s'effectuent sur place, par chèque (à l'ordre du trésor public) ou en espèces. Les personnes intéressées doivent présenter un certificat médical et la carte Âge d'or 2011-12.

Brèves

À vos agendas !

Réouverture des clubs : 29 août.
Inscriptions pour les activités : 13 septembre à partir de 9h à la direction de l'Âge d'or et à partir de 10h auprès des clubs Baroncelli, Boulet et Paul-Valéry.
Inscriptions pour les ateliers : 19 septembre à partir de 9h à la direction de l'Âge d'or et à partir de 10h dans les clubs Baroncelli, Boulet et Paul-Valéry.
Inscriptions pour les randonnées : 27 septembre à partir de 9h à la direction de l'Âge d'or et à partir de 10h au club Baroncelli.
Infos : 04 99 52 77 99

Les travaux de l'été

Le club Laure-Moulin est en travaux depuis le 4 juillet, réouverture le 12 septembre.
Le club Lemasson est également en chantier depuis le 30 juillet. Il s'agit de refaire entièrement la grande salle et les toilettes. Par conséquent, le club n'ouvrira ses portes qu'à partir du 26 septembre.
S'agissant du futur club Jacqueline-Bégin, qui sera aménagé à Saint-Martin, le bail vient d'être signé par le CCAS. Des travaux auront lieu à l'automne pour une ouverture début 2012.

Inscription au repas du nouvel an

Pour participer aux repas du Zénith qui se dérouleront du 9 au 13 janvier, il faut s'inscrire, muni de sa carte Âge d'or à jour, dans les clubs ou au CCAS, entre le 3 octobre et le 23 novembre. Pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer au Zénith, la Ville offre un colis du nouvel an. Pour le recevoir, il faut s'inscrire dans les clubs ou au CCAS, entre le 3 et le 28 octobre. Les bénéficiaires des services d'aide et de soins à domicile qui souhaitent recevoir ce colis peuvent s'inscrire directement auprès de leurs aides à domicile.
Infos : 04 99 52 77 99

Le programme des ateliers

Pour ces ateliers, l'inscription s'effectue à la direction de l'Âge d'or ou dans un des clubs informatisés (Baroncelli, Paul-Boulet et Paul-Valéry) avec une carte Âge d'or 2011-12, à jour.

Art floral japonais (78 €/an)
Jeanne-Galzy : un jeudi sur 2 de 14h à 16h30.
Arts plastiques (126 €/an)
Luis-Mariano : mercredi de 14h à 16h.
Bossa Nova (chant) 78 €/an
Antonin-Balmès : lundi de 11h à 12h.
Danse country (35 €/an)
Laure-Moulin : jeudi de 14h30 à 15h30.
Vincent-Scotto : vendredi de 14h à 15h (débutant) et de 15h à 16h (perfectionnement).
Danse de salon (35 €/an)
Jeanne-Galzy : jeudi de 11h à 12h (perfectionnement) et vendredi de 11h à 12h (débutant).
Danse latine/Rock (35 €/an)
Jeanne-Galzy : mardi de 11h à 12h (débutant) et mercredi de 11h à 12h (perfectionnement).

Dessin aquarelle (126 €/an)
Lemasson : lundi de 9h30 à 11h30.
Luis-Mariano : mardi de 14h à 16h.
Emaux sur cuivre (78 €/an)
Jeanne-Galzy : un jeudi/2 : de 14h à 16h30.
Sculpture-modelage (126 €/an)

Les Aubes : jeudi de 14h à 16h.
Antonin-Balmès : jeudi de 10h à 12h.
Laure-Moulin : lundi de 14h30 à 16h30.
Paul-Valéry : mercredi de 9h30 à 11h30.
Sévillane/flamenco (35 €/an)
Paul-Boulet : jeudi de 14h30 à 15h30.
Le Lac : lundi de 14h30 à 15h30.
Tango argentin (35 €/an)
La Cavalerie : lundi de 14h30 à 16h.
Théâtre (126 €/an)
Antonin-Balmès : lundi de 14h à 16h.
Le Lac : vendredi de 14h30 à 16h30.

Activités corporelles

Gymnastique adaptée - prévention des chutes (90 €/an)
Aiguelongue : mardi de 9h à 10h et vendredi de 10h30 à 11h30.
Jeanne-Galzy : lundi de 10h30 à 11h30 et jeudi de 9h à 10h.
Vincent-Scotto : lundi de 9h à 10h et jeudi de 10h30 à 11h30.
Gymnastique douce (45 €/an)
La Cavalerie : mardi de 10h30 à 11h30 et vendredi de 9h à 10h.

Lemasson : mercredi de 10h30 à 11h30.
Jacqueline-Maillan : mercredi de 9h à 10h.
Qi Gong (78 €/an)
Antonin-Balmès : mercredi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30.
Sophrologie (78 €/an)
Antonin-Balmès : vendredi de 9h30 à 10h30 (débutant) et de 10h45 à 11h45 (confirmé).
Luis-Mariano : lundi de 9h30 à 10h30 (initiation).
Lemasson : mardi de 9h30 à 10h30.
Laure-Moulin : mercredi de 9h30 à 10h30 (confirmé).
Tai-chi (78 €/an)
Paul-Boulet : vendredi de 10h à 11h.
La Cavalerie : jeudi 10h à 11h.
Luis-Mariano : mardi de 10h à 11 h (débutant) et de 11h à 12h (perfectionnement).
Tir à l'arc (90 €/an)
Gymnase Henri-Ferrari (av du Dr-Fourcade) : mardi de 10h30 à 12h.
Yoga (78 €/an)
Antonin-Balmès : mardi de 9h15 à 10h15 (initiation) et de 10h45 à 11h45 (confirmé).
La Cavalerie : vendredi de 10h à 11h (initiation).
Jeanne-Galzy : vendredi de 9h à 10h.
Laure-Moulin : vendredi de 9h15 à 10h15 (initiation) et de 10h45 à 11h45 (confirmé).
Aquagym et natation Loisir (lire en p5)

Pour les ateliers suivants, l'inscription se fait directement auprès des hôtesses dans les clubs avec une carte Âge d'or 2011-12, à jour.

Ateliers artistiques

Atelier d'expression (30 €/an)
Paul-Boulet : mardi de 14h à 16h.
Bijoux en perle (gratuit)
La Cavalerie : mardi à 14h30.
Jacqueline-Maillan : vendredi à 14h.
Paul-Valéry : mardi à 14h.
Couture (gratuit)
Les Aubes : mardi de 13h15 à 17h15
Bonnet : mardi à 14h.
Jeanne-Galzy : un lundi/2 à 14h.
Lemasson : un vendredi/2 à 14h.
Jacqueline-Maillan : un lundi/mois à 14h et le jeudi à 14h.
Images 3D (30 €/an)
Jacqueline-Maillan : vendredi de 14h à 17h.
Loisirs créatifs (gratuit)
Antonin-Balmès : mercredi de 14h à 17h30.
Paul-Boulet : lundi de 14h à 16h.
Laure-Moulin : jeudi de 14h à 16h.
Vincent-Scotto : mardi à 14h.
Paul-Valéry : lundi à 14h.
Patchwork sur tissu et carton (30 €/an)
Antonin-Balmès : mercredi de 14h à 17h30.
Jacqueline-Maillan : mardi de 14h à 17h.
Peinture sur verre et porcelaine (30 €/an)
Aiguelongue : lundi de 14h à 17h.
Bonnet : jeudi de 14h à 17h.
La Cavalerie : vendredi de 14h30 à 17h.
Le Lac : mardi de 14h à 17h.
Luis-Mariano : vendredi à 14h.
Peinture sur soie (30 €/an)
Antonin-Balmès : mercredi de 14h30 à 17h30.
Jacqueline-Maillan : jeudi de 14h à 17h.
Vincent-Scotto : lundi de 14h à 17h.

Tricot/crochet (gratuit)
Antonin-Balmès : mercredi à 14h30.
Bonnet : mardi de 14h à 17h.

Chorale

Les Aubes : lundi à 14h30.
Baroncelli : mardi à 14h30.
La Cavalerie : mercredi à 14h30.
Le Lac : lundi à 15h.
Lemasson : lundi à 14h.

Danses

Danses orientales (gratuit)
Luis-Mariano : lundi de 14h à 16h.
Lemasson : un vendredi/2 de 14h à 16h.
Danses sardanes et bretonnes (gratuit)
Aiguelongue : jeudi de 14h30 à 16h (à partir du 27 octobre).

Divers

Accompagnement espagnol (gratuit)
Lemasson : un mercredi/2 à 15h30.
Atelier écriture (gratuit)
Laure-Moulin : lundi à 14h30.
Atelier mémoire (10 €/trim)
Aiguelongue : mardi de 14h30 à 15h30.
Baroncelli : lundi de 14h30 à 15h30.
Bonnet : vendredi de 14h15 à 15h15 et 15h30 à 16h30.
Boulet : vendredi de 14h30 à 15h30.
Lemasson : mardi 14h30 à 15h30.
Luis-Mariano : jeudi de 14h30 à 15h30.
Vincent-Scotto : jeudi de 14h30 à 15h30.
La Treille : mardi de 14h30à 15h30.
Paul-Valéry : jeudi de 14h30 à 15h30.
Bal (gratuit)
Baroncelli : vendredi à 14h30.
La Cavalerie : jeudi à 14h30.
Jeanne-Galzy : mardi et vendredi à 14h30.
Lemasson : jeudi à 14h.
Laure-Moulin : mardi et vendredi à 14h.
Conférences (gratuit)
Aiguelongue, Baroncelli et Luis-Mariano : voir dates dans l'Agenda.
Esthétique et manucure (3 €/séance sur rendez-vous)
Aiguelongue : vendredi à 14h.
La Treille : vendredi à 14h.
Goûters littéraires (gratuit)
La Treille : un vendredi/mois (voir l'Agenda)
Jardin partagé aux Aubes (gratuit)
Lecture, poésie et contes (gratuit)
La Treille : un vendredi/mois de 15h à 16h.
Pâtisserie (gratuit)
Aiguelongue : un vendredi/mois.
Le Lac : un jeudi/mois.
Luis-Mariano : un vendredi/mois.
Vincent-Scotto : un jeudi/2 à 14h.
Pétanque (gratuit)
Aiguelongue, Lemasson, Laure-Moulin et La Treille : renseignements sur place.

Jeux de société (gratuit)

Bridge
Antonin-Balmès : jeudi à 14h.
Bonnet : mardi à 14h (niveau confirmé) et jeudi à 14h (débutant).
La Treille : mardi à 14h.
Chiffres et lettres
Lemasson : mercredi à 15h30.
Jeux de lettre
Antonin-Balmès : vendredi de 14h à 17h.
Lotos hebdomadaires gratuits dans tous les clubs.
Scrabble
Antonin-Balmès : mardi de 14h à 17h.
Baroncelli : tous les jours.
Bonnet : mardi et jeudi à 14h.
Le Lac : jeudi à 14h.
Lemasson : lundi et mardi à 14h.
Jacqueline-Maillan : lundi à 14h.
La Treille : lundi, mardi à 13h30 et le mercredi à 15h30.
Tarot
Aiguelongue : lundi à 14h.
Les Aubes : mardi à 14h.
Antonin-Balmès : jeudi à 14h.
Le Lac : jeudi à 14h.
Lemasson : mercredi après le loto et vendredi à 14h.
Jacqueline-Maillan : mardi et jeudi à 14h.
Vincent-Scotto : lundi et mercredi à 14h.
La Treille : lundi à 13h30 et mercredi à 15h30.
Tarot et belote
Baroncelli : tous les jours.
Lemasson : lundi et mardi à 14h.
Paul-Valéry : mardi, jeudi et vendredi à 13h30.

Langues (gratuit)

Inscriptions directement auprès des bénévoles sous réserve de places disponibles.
Anglais
Laure-Moulin : initiation, lundi de 11h à 12h et perfectionnement, mercredi de 10h à 11h30.
Espagnol
Paul-Boulet : jeudi de 10h30 à 11h30.
Laure-Moulin : un mercredi/2 de 14h30 à 15h30.
La Treille : jeudi de 16h à 17h.
Italien
Laure-Moulin : mardi de 10h à 11h30 (niveau confirmé).

Informatique

Initiation et perfectionnement (cours collectifs : 45 € les 8h et 15 € les 2h (cours particuliers).
Inscriptions et renseignements sur place auprès des moniteurs.
La Cavalerie : tous les jours de 10h à 12h - cours particuliers sur rendez-vous - lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 16h en séance de groupe sur rendez-vous.
Luis-Mariano : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h sur rendez-vous.
Animation du blog Âge d'or (78 €/an)
Luis-Mariano : mercredi de 10h à 12h
Atelier multimédia (78 €/an)
Luis-Mariano : mercredi de 14h à 16h.

Folle journée à Antigone !

Le 8 juin, les adhérents des clubs Âge d'or ont participé aux Olympiades. Retour en images sur cette journée.

Tennis de table, pétanque, marche et jeux, la matinée fut bien remplie !

Pour la première fois cette année, de l'activité physique adaptée était proposée par le CCAS, en partenariat avec les étudiants montpelliérains en filière Staps (Sciences et techniques des activités physiques et sportives).

La célèbre chanson des Village People, *YMCA*, revisitée par le club Aiguelongue.

Obélix du club Laure-Moulin a enchanté le public.

Le club Paul-Valéry, sous l'impulsion des nouvelles hôtesses, a participé pour la première fois. Un medley des chansons de Carlos a ainsi été proposé.

Le temps des récompenses en présence des élus, Christiane Fourteau, Marlène Castre, Amina Benouargha-Jaffiol et Philippe Saurel.

Musclez votre mémoire !

Des ateliers-mémoire sont proposés dès la rentrée, aux adhérents de 9 clubs de l'Âge d'or. Cet été, les hôtesses ont suivi une formation.

Les hôtesses des clubs, avec l'intervenante de la Carsat, Monique Rossini.

Un mot qui ne revient pas, des noms oubliés, des lunettes encore une fois égarées… En vieillissant, on a tendance à s'abandonner à des petites paresses intellectuelles qui contribuent à endormir notre mémoire. On met alors nos défaillances sur le compte de l'âge, alors que finalement, c'est le fait de ne pas utiliser notre mémoire qui est responsable de ces pannes. Les spécialistes ont démontré qu'en faisant travailler sa mémoire au moyen de stimulations appropriées et constantes, on déclenche un processus d'accroissement de l'activité cérébrale.

À la rentrée, les hôtesses des clubs de loisirs Âge d'or Aiguelongue, Baroncelli, Bonnet, Boulet, Luis-Mariano, Lemasson, La Treille, Scotto et Paul-Valéry proposent aux adhérents inscrits de participer, une fois par semaine et pendant un trimestre, à un atelier-mémoire.

Au programme : des exercices permettant d'entrainer ses capacités cérébrales, notamment l'attention, la concentration, le langage, les repères spatio-temporels et la logique. Les hôtesses ont été formées pour animer ces séances-mémoire. Le mardi 5 juillet, Géraldine, Sylvie, Annick, Anne-Marie, Malika, Nadège, Béatrice et Christelle ont été les premières à suivre la formation dispensée par Monique Rossini, intervenante au service Prévention Santé de la Carsat. Elles aussi, elles ont testé leur capacité de mémorisation en faisant des exercices. Et toutes ont été unanimes : *« l'entraînement est essentiel pour muscler sa mémoire »*. L'intervenante a néanmoins souhaité clore les séances par un conseil, valable quel que soit son âge : *« Il faut penser positif »*…. Alors, ce serait donc cela le secret d'une bonne mémoire ? À mettre en application immédiate, donc… de peur d'oublier. •

Brèves

Des ateliers qui phosphorent au club Luis-Mariano !

- Un atelier dédié aux nouvelles technologies se déroule tous les mercredis matin, de 10h à 12h. Il permet aux adhérents de faire vivre un blog. À découvrir sur : http://agedor34.canal-blog.com
- Les mercredis après-midi, de 14h à 16h, place à la pratique de la photo, de la vidéo numérique, ainsi qu'aux nouvelles techniques multimédia.
- L'atelier informatique, qui se déroulait au club La treille, a lieu cette année au club Mariano, les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 10h à 12h et de 14h à 16h. Il permet de s'initier ou se perfectionner à la pratique des logiciels tableurs, au traitement de texte, à l'univers Windows, à Internet, et pour les plus avertis, à la messagerie instantanée et aux réseaux sociaux. Possibilité de cours individuels ou en groupe.

Infos : 04 67 58 88 64 ou 04 67 63 22 06

Une Semaine toute bleue

Du 17 au 23 octobre, dans le cadre de la Semaine nationale dédiées aux personnes âgées, le club Paul-Boulet, en partenariat avec la maison pour tous François-Villon et l'association Face Hérault organise des animations (repas partagé, jeux, atelier esthétique, atelier du bien manger et du goût, concours de cuisine…) et des sorties (découverte d'une manade pour enfants et seniors, bowling…).

Infos au club Paul-Boulet : 04 67 40 43 87 ou au CCAS : 04 99 52 77 92.

Le rendez-vous des assos !

L'Antigone des associations se déroule le 11 septembre de 9h à 19h pour la 31e année consécutive. Elle s'étend de la place Paul Bec à l'avenue du Pirée.

C'est l'incontournable rendez-vous de la rentrée. L'Antigone des associations prendra ses quartiers le 11 septembre de 9h à 19h, entre la Place Paul-Bec et l'avenue du Pirée. Regroupées par thème, les assos investiront les lieux pour une journée dense où seront proposées activités et démonstrations sportives ou artistiques sur les trois podiums installés place du Nombre-d'Or, avenue du Pirée et place Dionysos. Gospel traditionnel, taï-chi, danse à claquettes, tango argentin, chansons francophones, chorale jazz sont quelques unes des prestations qui s'enchaineront. La nouveauté cette année est la présence des radios associatives qui, sur la place du Nombre-d'Or, offriront 7 heures de programme non stop entre 10h et 17h. Au cœur de l'événement, Aviva, Divergence Fm, Clapas, ràdio Lenga d'Oc, Terra One, Fm Plus et Campus donneront la parole aux citoyens et mettront les bénévoles à l'honneur. Pour toutes les informations pratiques, l'accueil de la Ville, place du Nombre-d'Or, regroupera tous les services municipaux et notamment le CCAS et la maison de la prévention santé. •

Un plateau radio assurera des émissions non-stop de 10h à 17h, place du Nombre-d'Or.

Infos : 04 67 34 73 11

Un élan vers autrui

L'association Visite des malades en établissements hospitaliers (VMEH) cherche des bénévoles pour son action auprès des accidentés de la vie.

VMEH association créée en 1801 au niveau national, a des sections dans l'Hérault. Ici, une fête à l'Epah des Aubes.

L'association VMEH a été créée à Montpellier en 1996, par Janine Robin, actuelle responsable de la section locale Montpellier, pour qui le bénévolat est une vocation. VMEH assure des visites individuelles et des animations auprès des malades hospitalisés, des personnes âgées dans les maisons de retraite et auprès des personnes handicapées dans leur centre de soins ou de vie.
Les interventions par des bénévoles formés se font en collaboration avec la direction et le personnel de l'établissement concerné. Les visiteurs contribuent à faire reculer la solitude des patients. La visite est une présence, une écoute, un échange et un formidable élan vers autrui. La section locale Montpellier intervient au CHRU, dans les sept Ephad du CCAS, dans 14 établissements pour personnes âgées, au centre Propara rééducation et réadaptation pour para et tétraplégiques et à l'IME Coste Rousse. Janine Robin explique : *« Il faut de l'empathie, de l'écoute et de la disponibilité. Si le malade éprouve un bien-être, moins intimidé face au visiteur qui ne porte pas de blouse blanche, le bénévole reçoit un enrichissement humain incontestable. »* La visite est un moment particulier, où l'on côtoie la souffrance, l'exil, l'isolement, le chagrin, mais aussi la joie. Le bénévole fait la conversation, mais ne donne surtout pas de conseil. L'association propose aussi des fêtes et des activités en commun : chants, jeux de sociétés, lecture et stand de tir adapté pour les personnes handicapées. Un moment phare est le loto gratuit organisé dans les Ephad de novembre à février. *« Ce type de bénévolat est une disposition d'esprit, j'ai l'impression de rencontrer le monde entier »*, explique la pétillante Dominique Bontant. Mais pour poursuivre ses actions, VMEH a besoin de bénévoles. Elle leur adresse ce message : *« Aidez-nous à aider les autres »*. •

Infos : 01 43 20 95 16
wmehcnl@free.fr et www.vmeh-national.com

Danse avec les roues

Un couple de danseurs. L'un est en fauteuil roulant, l'autre pas. Ils évoluent sur la piste, ensemble. Impossible ? Pourtant une association leur apprend à le faire.

L'association présentera une démonstration de danse lors de Handi-Comédie, les 21 et 22 octobre.

Depuis plus de 10 ans, Brigitte Galissian trace son sillon. La présidente de l'association Danse avec les roues propose des cours de danse handi-valides. Tous les mercredis, à la maison pour tous Georges-Brassens, une vingtaine de personnes s'initient au rock, à la salsa et au tango. La moitié est en fauteuil roulant. *« Le but des cours est de développer des méthodes de danse permettant à des personnes en fauteuil roulant, manuel ou électrique, de danser toutes les danses dites de loisir, avec une personne valide*, explique Brigitte Galissian. *Le danseur valide guide celui qui ne l'est pas. Il faut adapter les pas de danse à la personne en fauteuil et parfois inventer des figures ».*

L'un des gros problèmes que rencontre l'association est de faire venir des personnes valides. *« Nous avons un partenariat avec la fac de sport et plusieurs étudiants viennent danser avec nous. Mais, ils ne sont que de passage. Ce n'est pas évident de convaincre les gens de venir danser avec des handicapés. Pourtant, c'est un cours de danse comme les autres. On apprend les déplacements, les figures et les enchainements ».*

L'association sera présente lors de Handi-Comédie, les 21 et 22 octobre. Le public verra concrètement les résultats de ce cours de danse atypique puisqu'une démonstration devrait être réalisée lors de la manifestation. *« Ce genre d'événement est important pour modifier le regard porté sur les invalides. Lors d'Handi-Comédie, ils sont vus et reconnus ».* Brigitte Galissian a aussi de nombreux projets. Notamment celui de monter un atelier de danse contemporaine handi-valide et d'organiser des stages professionnalisant. •

Infos : Danse avec les roues. 33, rue Haguenot. 06 74 90 98 22 / danseaveclesroues.34@laposte.net

Brèves

La maladie d'Alzheimer est elle héréditaire ?

Le 16 septembre, à 16h, à la Maison de la prévention santé, le professeur Jacques Touchon animera une conférence intitulée *La maladie d'Alzheimer et les approches thérapeutiques non médicamenteuses*. Celle-ci sera suivie de la projection du film d'Elisabeth Rappeneau *J'ai peur d'oublier*, tourné dans la région et soutenu par le bureau des tournages de la Ville de Montpellier. Puis dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la maladie d'Alzheimer, le 22 septembre, la Maison prévention santé organise de 15h30 à 17h, un café-mémoire en partenariat avec l'Association Alzheimer Hérault. Le Dr Claudine Berr, médecin épidémiologiste, directeur de recherche à l'Inserm et membre du Conseil scientifique de France Alzheimer, interviendra sur le thème : *la maladie d'Alzheimer est elle héréditaire ?*

Infos : Maison prévention santé 6, rue Maguelone – 04 67 02 21 60

Les fleurs de la fraternité

L'association Les petits frères des pauvres organise le 1er octobre à Montpellier et dans les grandes villes françaises, la 3e édition des Fleurs de la fraternité. Durant cette journée, des bénévoles distribueront gratuitement une fleur aux passants, afin qu'ils puissent à leur tour l'offrir à une personne âgée de leur entourage. Cette action a pour but de sensibiliser l'opinion publique sur les conditions de vie parfois difficiles des personnes âgées.

Le plaisir du goût

Henri Barral est cuisinier à l'Ehpad Simone-Gillet-Demangel. Depuis onze ans, il titille les papilles gustatives des résidants.

Les cuisiniers préparent 249 repas par jour, à la résidence Simone-Gillet-Demangel.

Avec son CAP cuisine tout juste en poche, Henri Barral a trouvé son premier emploi à la résidence Simone-Gillet-Demangel. C'était il y a 11 ans. Il y est toujours. *« Je suis bien ici*, confie-t-il, en mettant une dernière touche à la sauce qu'il prépare. *J'ai de la chance, je fais ce que j'aime. Au fil du temps, il y a un lien amical qui s'est créé avec les résidants. Certains m'interpellent quand je les croise, dans la journée. C'est touchant ».*

Ce jour-là, les 83 résidants ont de la limande au déjeuner. Tous les menus sont préparés le jour même, avec des produits frais. Au sous-sol de la résidence, où se tient la cuisine, Henri travaille avec ses collègues, Pierre et Laurent. *« Je préfère nettement faire une ratatouille maison que de surveiller la cuisson d'un plat déjà préparé*, explique-t-il. *Mais cela prend du temps et nous ne sommes pas trop de trois pour préparer les repas ».*

Les menus sont élaborés par la direction des établissements du CCAS et une diététicienne. Ils tiennent bien évidemment compte des régimes spécifiques de certains résidants. *« On essaye d'adapter les menus pour que le plus de monde mange la même chose. Lors des réunions, nous proposons également des idées de repas*, poursuit Henri Barral. *Par exemple, l'autre fois, nous avons préparé une rouille de seiches, à la sétoise, comme on dit ».*

S'adapter en se formant

Henri aime bien manger, cela se sent rien qu'à la bonne odeur qui plane ce jour là, en cuisine. À Lavérune, où il habite, il fait pousser ses légumes, ramasse les œufs dans le poulailler et surtout fait découvrir les saveurs à ses deux jeunes enfants. *« Je commence le travail tôt, mais je le finis tôt également. Donc, j'ai la chance d'être souvent avec eux ».* Quand il ne travaille pas, un week-end sur trois, Henri Barral chasse le canard, du côté d'Aigues-Mortes, avec ses deux labradors.

Depuis son arrivée à Demangel, il a pu constater l'évolution de sa profession. *« Les normes d'hygiène sont plus strictes et plus nombreuses. À présent, il y a davantage de temps de nettoyage ».* En effet, depuis 2008, une démarche qualitative en matière d'analyses bactériologiques a été entreprise afin de répondre à des exigences réglementaires et assurer la traçabilité et le suivi nécessaires. Puis en 2010, grâce au travail conjoint du référent cuisine et des directeurs et l'aide d'un prestataire extérieur, un plan de maîtrise sanitaire a été mis en place.

Des normes d'hygiène plus strictes

« À notre niveau, en cuisine, on peut constater aussi le nombre accru de personnes réellement dépendantes. Il y a onze ans, nous ne préparions pas autant de repas mixés ».

Pour s'adapter aux transformations que traversent leur profession, Henri et ses collègues suivent régulièrement des formations. Certaines sont assez sympathiques, comme par exemple, se perfectionner en pâtisserie. Ce qui vaut souvent aux pensionnaires d'être gratifiés de charlottes et autres madeleines, au dessert. •

De la TSF à NRJ

Radio Clapas poursuit à la rentrée le projet *Mots croisés* qui utilise la radio comme moyen de communication entre les générations.

« *C'était comment quand vous êtes arrivé en France ? À quoi tu jouais quand tu étais petite pendant la guerre ?* », voilà en substance les premières questions que poseront Julie, Sofia, Romain et Karim pour leur premier interview à Ernestine, Bachir ou Léon.

À la rentrée, ils réaliseront avec des personnes âgées des émissions radio. C'est le projet *Mots croisés*, mené par radio Clapas dans le cadre du Cucs, contrat urbain de cohésion sociale. Et la radio devient dès lors, un lien entre les générations qui n'ont pas forcément l'occasion de se côtoyer. *« Ce projet de 24 émissions permet de désamorcer les conflits entre les générations. De l'implication de chacun dépend la qualité des émissions diffusées, puisque ce sont les jeunes qui posent les questions et les seniors qui y répondent »*, explique Laure Méravilles, journaliste et animatrice du Point info jeunesse à radio Clapas. Elle pilote le projet.

En septembre, les jeunes Francas de la Paillade débuteront *Mots croisés* avec le club de retraité, un mercredi sur deux. Et à la Toussaint, les adolescents du lycée Saint-Exupéry interrogeront les adhérents du club Âge d'or Paul-Valéry et les enfants du centre de loisirs Savary croiseront la vie des résidants de l'Ehpad Simone-Gillet-Demangel.

Belle initiative soutenue par la Ville qui contribue à hauteur de 3 050 €, la CAF et l'Acsé octroient respectivement 3500 € et 2 500 €, plus l'apport de la Fondation Auchan, dont *Mots croisés* a remporté le prix. Radio Clapas dispose du label Information Jeunesse et a reçu en 2005, date de création de *Mots croisés* le Prix de la Fraternité, concours organisé par le Conseil général qui récompense les initiatives en faveur de la communication entre les générations.

Les jeunes parlent aux seniors

Préparation, réalisation, montage et diffusion, les jeunes et les seniors créeront une émission dans toutes ses phases. Dans *Quand Barbie n'était pas née*, les personnes âgées décriront les jouets de leur enfance. Dans *Les feux de l'amour*, elles raconteront leurs premiers émois. Avec *Promenons nous dans les bois*, elles parleront du climat et de l'environnement. Elles chanteront leurs chansons préférées dans *La chance aux chansons* et raconteront les souvenirs qui vont avec. Enfin, dans *Sacré Charlemagne*, elles revivront leur passé d'écolier.

La radio qui ne représente pas la même chose pour chacun, deviendra alors un lieu précieux d'échanges. Entre la TSF et NRJ, c'est tout un univers. Si les projets inter générationnels sont souvent des goûters avec les enfants, *Mots croisés* est un véritable face à face entre deux générations juste reliées par un micro. •

Infos : www.radioclapas.fr

Les enfants de l'association Alisée rencontrent les anciens de la pension de famille Pierre-Fermaud.

Monsieur Loyal est à Bélorgeot !

Des résidants de l'Ehpad Michel-Bélorgeot vont participer à des ateliers intergénérationnels de cirque avec les enfants du centre de loisirs Marie-Curie.

Pour ses 30 ans fêtés au printemps, l'Ehpad s'était déjà mis aux couleurs du cirque.

Balthazar ouvre une porte sur le cirque

L'année sera en effet placée sous le signe du cirque dans cette maison de retraite du quartier Cévennes. Deux intervenants de Balthazar, le centre de formation aux arts du cirque, vont animer des ateliers un mercredi sur deux, d'octobre à juin, en dehors des vacances scolaires.

« Il ne s'agit pas de transformer les personnes âgées en artistes de cirque, explique Elodie Allaya, coordinatrice du projet pour Balthazar, *mais plutôt d'utiliser le cirque pour que des générations différentes, qui n'ont pas l'habitude de se rencontrer, puissent se retrouver sur une thématique commune qui est le cirque et voir, comment on peut créer des liens à travers ces activités. En faisant entrer l'univers du cirque dans des établissements tels que celui de Belorgeot, on propose des choses différentes à ce public de seniors. Le but de ces ateliers étant de favoriser l'échange entre les générations, de rompre l'isolement des personnes âgées et de faire découvrir la culture circassienne et les valeurs que nous avons envie de transmettre à Balthazar,* poursuit Elodie. *Nous rendons cet art accessible à tous, quel que soit l'endroit d'où les personnes viennent, quel que soit leur âge... Nous allons leur ouvrir la petite porte sur le cirque ».*

Les ateliers accueilleront une quinzaine de participants pour moitié de l'Ephad Belorgeot et pour moitié du centre de loisirs. Le groupe travaillera sur l'expression, le mouvement, la manipulation d'objets pour monter des petits numéros. L'expression est une discipline du cirque très importante car elle est transversale. Elle permet de se mettre en scène, d'être devant les autres, de raconter une histoire avec un objet… C'est en fait de la "mise en piste".

Apprendre et montrer

Des temps de pratique auront lieu avec l'ensemble du groupe. Le début des ateliers étant consacré à des échauffements qui seront bien entendu adaptables et adaptés aux deux publics. D'autres moments individuels permettront de faire des acquisitions et des recherches sur des thèmes lancés par les animateurs. Et des "temps de regard", où les participants se montreront les choses apprises durant chaque séance, concluront les ateliers. Les intervenants, Manon Bry et Fabien Coulon, évolueront pas à pas avec les participants. *« Ils utiliseront les compétences et les problématiques de chacun pour construire quelque chose. Ça fonctionne toujours,* précise Elodie Allaya, *avec pour objectif de se faire plaisir ensemble. »* Ces sessions pourront déboucher sur une présentation si l'envie des participants est au rendez-vous. Il n'y a plus qu'à attendre octobre et l'entrée de Monsieur Loyal ! •

La jonglerie et l'expression sont des disciplines du cirque.

Une nouvelle adresse

Depuis le 17 mai, les 74 résidants de l'Ehpad Françoise-Gauffier découvrent leurs nouveaux locaux. Et retrouvent leurs habitudes.

Cynthia, aux côtés d'Auguste, Marie-Jeanne et Renée.

Renée Paire a très peu connu la résidence Saint-Côme. Elle y est entrée quelques semaines avant le "grand déménagement". En effet, le 17 mai, tous les résidants ont investi l'Ehpad Françoise-Gauffier, tout juste construit. *« Les repères ont vite été pris pour elle, dans cette nouvelle maison. Ce qui n'a pas été le cas pour tout le monde au début*, se souvient Cynthia, l'animatrice du lieu. *Certains avaient passé plus de dix ans à Saint-Côme. Le bâtiment, ici, est beaucoup plus vaste, ils ont donc dû s'habituer à l'espace. »*

Marie-Jeanne Tournier, de son côté, apprécie énormément sa nouvelle maison. Et même si l'environnement s'est modifié (*« en mieux ! »* tient-elle à préciser), elle s'est vite adaptée aux changements. Elle sait que, où qu'elle soit, ses deux enfants passeront, comme d'habitude, un moment avec elle, dans la semaine. À 90 ans, Marie-Jeanne conserve sa bonne humeur et à la rentrée, elle retrouvera ses occupations habituelles. *« Je participe souvent aux ateliers mémoire et j'aime tout ce qui est manuel. »* Auguste Rocher, lui, n'a pas eu d'enfant. Et ne le regrette pas. *« Les enfants, ça prive les parents de liberté. Et moi, toute ma vie, j'ai voulu faire ce que j'ai voulu. Ne pas avoir de compte à rendre à personne, sauf à mon patron. »* Ce mordu de rugby dévore la presse chaque matin. La présence, tout proche, du stade Yves-du-Manoir, lui plait bien. Un de ses projets, avec Cynthia, cette année, est d'assister à une rencontre du MHRC (Montpellier Hérault Rugby Club). •

Infos : Ehpad Françoise-Gauffier.
13, rue André-Puig-Aubert. 04 99 54 96 70

Voix mélées

Un moment privilégié s'est déroulé le 24 juin à l'Ehpad Simone-Gillet-Demangel. Ce jour-là, Nicole Rechain, de la compagnie Point du jour et Pascale Lemarié, enseignante à l'école maternelle La Fontaine, présentaient aux résidants, le travail de l'année. Ce petit récital, associant steel drum et voix d'enfants a été suivi par une autre séance de chant. Puis, ce sont les personnes âgées qui ont fait entendre aux petits, quelques chansons du répertoire français. Un joli moment, résultat de l'atelier que Nicole Rechain a entrepris à la résidence depuis plusieurs mois.

antigone des assos 11 septembre

montpellier.fr

Direction de la Communication Ville de Montpellier / ANATOME / Crédit photo: Anatome / juillet 2011

Montpellier *mille et une vies*